



# Mon carnet

Exclusif pour les utilisateurs des produits OneTouch®

**ONETOUCH®**

# Comment utiliser ce carnet

Semaine de \_\_\_\_\_

8/9

1



Avant le repas



Après le repas



Insuline/médication



Soir



Matin

	Petit déjeuner			Déjeuner			Goûter		Dîner			Soir		
Jour														
Lundi	70	2 123	6 3	120	160	8			180	210 4				

Notes:

En utilisant ce carnet journalier, vous comprendrez mieux les effets de votre alimentation, de votre médication et des exercices physiques sur votre glycémie.

Adoptez ensuite des décisions saines afin de mieux gérer votre diabète.

Voici comment l'utiliser

- 1 Notez la date.
- 2 Quand vous testez avant et après les repas, notez le résultat avant repas dans la colonne , et le résultat après repas dans la colonne .

- 3 Notez la prise de votre médication (dosage oral/ unités d'insuline) dans la colonne
- 4 Si votre résultat est élevé ou bas encerclez-le, afin de le repérer en un clin d'oeil.
- 5 Utilisez la section "notes" pour noter des événements importants tels que vos repas, exercices ou périodes de stress.

## Contactez-nous



Service à la Clientèle OneTouch®

0800 14660 (gratuit)

contact@OneTouch.be

lundi à vendredi  
8h - 17h



Visitez [www.OneTouch.be](http://www.OneTouch.be)

Semaine de \_\_\_\_\_

	 Petit déjeuner 			 Déjeuner 			 Goûter 		 Dîner 			 Soir 		
Jour														
Lundi														
Notes:														
Mardi														
Notes:														
Mercredi														
Notes:														
Jeudi														
Notes:														
Vendredi														
Notes:														
Samedi														
Notes:														
Dimanche														
Notes:														



Service à la Clientèle OneTouch®

0800 14660 (gratuit)

[contact@OneTouch.be](mailto:contact@OneTouch.be)

lundi à vendredi

8h - 17h



Visitez [www.OneTouch.be](http://www.OneTouch.be)